



## Σεμινάριο παγοαναρρίχησης 2010

Το σεμινάριο θα διεξαχθεί σε παγοκαταράκτες κοντά στο καταφύγιο Σκακαβίτσκα, σε υψόμετρο 1.876 μ., στο όρος Ρίλα της Βουλγαρίας.

**Βασικός στόχος του σεμιναρίου** είναι η εκπαίδευση των συμμετεχόντων στις βασικές αναρριχητικές τεχνικές και τεχνικές ασφάλισης στο πάγο, ώστε να μπορούν να αναρριχηθούν με τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια σε πεδία παγοαναρρίχησης.

### Στόχοι

Οι επιμέρους στόχοι του σεμιναρίου είναι:

1. Οι συμμετέχοντες να γνωρίζουν τον εξοπλισμό που χρειάζεται και τη χρήση του
2. Οι συμμετέχοντες να ασφαλίζουν με το καλύτερο κάθε φορά τρόπο τον εαυτό τους και το σύντροφό τους
3. Να γνωρίζουν τους κίνδυνους στις ορθοπλαγιές πάγου και να μπορούν να τους αποφύγουν και να τους αντιμετωπίσουν
4. Οι συμμετέχοντες να βελτιώσουν την αναρριχητική τους ικανότητα στο πάγο

### Περιεχόμενο και μέθοδοι εκπαίδευσης

#### Θεωρία

1. Εξοπλισμός
2. Κίνδυνοι στις ορθοπλαγιές πάγου και αντιμετώπισή τους

#### Πρακτική

1. Εξοπλισμός
2. Κόμποι
3. Ασφάλιση σχοινοσυντρόφου (επικεφαλής, δεύτερος, top rope)
4. Αναρρίχηση top rope, δεύτερος, επικεφαλής
5. Πτώσεις
6. Χρήση μεταφερόμενων ασφαλειών
7. Ρελέ
8. Ραπέλ
9. Αναρριχητικές τεχνικές στο πάγο
10. Κίνδυνοι στις ορθοπλαγιές πάγου και αντιμετώπισή τους

### Πρόγραμμα

Παρασκευή 19/02/2010: Συνάντηση στο σταθμό Λαρίσης στις **14:15**.

Αναχώρηση στις 14:50 για Θεσσαλονίκη, άφιξη εκεί στις 21:51. Αναχώρηση από Θεσσαλονίκη στις 23:45 για Μπλαγκόιγραφ και μετά για Ντούπνιτσα.

Σάββατο 20/02/2010: Άφιξη στις 04:05 το πρωί. Αναχώρηση στις 05:00 με ταξί για το καταφύγιο Σκακαβίτσκα. Δύο έως τρεις ώρες πορεία και άφιξη στο καταφύγιο την Παρασκευή το μεσημέρι.

Το απόγευμα: Εξοπλισμός, Κίνδυνοι στις ορθοπλαγιές πάγου και αντιμετώπισή τους.

Κυριακή 21, Δευτέρα 22, Τρίτη 23/02/2010: Κίνδυνοι στις ορθοπλαγιές πάγου και αντιμετώπισή τους, Εξοπλισμός, Κόμποι, Ασφάλιση σχοινοσυντρόφου (επικεφαλής, δεύτερος, top gore), Αναρρίχηση top gore, δεύτερος, επικεφαλής, Πτώσεις, Χρήση μεταφερόμενων ασφαλειών, Ρελέ, Ραπέλ, Αναρριχητικές τεχνικές στο πάγο.

Τετάρτη 24/02/2010: αναχώρηση στις 10:00 από το καταφύγιο, για επιστροφή στην Ελλάδα. Περιπάτημα 2 ώρες μέχρι το δρόμο, και από κει ταξί μέχρι το σταθμό του τραίνου.

Κατά την μετάβασή μας στον σταθμό, 45' στάση σε θερμά λουτρά για μπάνιο.

Αναχώρηση στις 19:05 για Θεσσαλονίκη. Άφιξη εκεί στις 22:50 και αναχώρηση στις 23:33 για Αθήνα.

Πέμπτη 25/02/2010: Άφιξη στην Αθήνα στις 06:14.

Σημείωση: Το ακριβές πρόγραμμα μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τις συνθήκες που θα επικρατούν.

### **Προϋποθέσεις**

Απαραίτητη είναι η επιτυχής αποφοίτηση από Σχολή Ορειβασίας **και** Σχολή Αναρρίχησης Αρχαρίων της ΕΟΟΑ.

### **Εξοπλισμός**

Εξοπλισμός που θα πρέπει να έχει ο κάθε εκπαιδευόμενος: Μπότες αδιάβροχες (άκαμπτες ή ημιάκαμπτες που να παίρνουν κραμπόν), γκέτες (1 ζεύγος), κάλτσες για χειμερινό βουνό (2 ζεύγη), θερμοεσώρουχα (1 ζεύγος), αντιανεμικό παντελόνι & τζάκετ, ζακέτα fleece (rolartec), γάντια αδιάβροχα (2 ζεύγη), σκούφος ή μπαλακλάβα (σκούφος full-face), γυαλιά ηλίου, μάσκα θυέλλης (μάσκα σκι), σακίδιο 45-60lt, παγούρι 1-1,5lt, φακός κεφαλής (+ εφεδρικές μπαταρίες), αντηλιακή κρέμα & lipstick, μπατόν (προαιρετικά), φτυάρι χιονιού, σόντα.

2 πιολέ και κραμπόν τεχνικά (όχι πεζοπορικά), μποντριέ, κράνος, 5 ιμάντες, 2 κορδονέτα 6 mm, 1 ιμάντας διπλός, 1 κορδονέτο 6 mm 5 μέτρων, 6 σετάκια, 4 απλά караμπίνερ, 5 ασφαλείας, 1 καταβατήρας, 1πλακέτα ασφάλισης, 1 σχοινί (1/2) 8-9mm 50-60 m.

4 παγόβιδες, 2 αλουμινογωνιές.

Φακός κεφαλής, παγούρι, σακίδιο.

Ατομικό φαρμακείο: αλουμινοκουβέρτα, ψαλίδι, διάφορα μεγέθη τραυμαπλάστ, επίδεσμος μικρός, ελαστικός επίδεσμος, αποστειρωμένες γάζες, αντισηπτική αλοιφή μεταντίν, αυτοκόλλητα ράμματα, αναλγητικό, αντισταμινικό.

**Για όποιους δεν έχουν πλήρη αναρριχητικό εξοπλισμό (μποντριέ, κράνη, σχοινιά, παγόβιδες κλπ) υπάρχει η δυνατότητα δανεισμού από το σύλλογο.**

### **Κόστος / Μετακινήσεις / Διαμονή / Διατροφή**

1. Το κόστος του σεμιναρίου είναι **200€**
2. Η μεταφορές μας θα γίνουν με τρένο (Αθήνα – Θεσσαλονίκη – Ντούπνιτσα) και ταξί μέχρι το χώρο στάθμευσης για το καταφύγιο και το αντίστροφο για την επιστροφή. Στο καταφύγιο θα μείνουμε 4 ημέρες (4 διανυκτερεύσεις) με πλήρη διατροφή (πρωινό, γεύμα, δείπνο). Το κόστος της μεταφοράς μας είναι **170€** και της διαμονής και διατροφής μας στο καταφύγιο είναι **60€**.

### **Όροι συμμετοχής**

Η συμμετοχή σας στο σεμινάριο παγοαναρρίχησης προϋποθέτει ότι αποδέχεστε τους παρακάτω όρους:

1. Το ήμισυ του κόστους συμμετοχής σας (215€) προκαταβάλλεται με την εγγραφή (μέχρι 2 εβδομάδες πριν την αναχώρηση, δηλαδή μέχρι τις 5/2/2010). Το υπόλοιπο εξοφλείται μέχρι την προηγούμενη της αναχώρησης.
2. Ο υπεύθυνος της σχολής έχει το δικαίωμα να διακόψει την εκπαίδευση κάποιου συμμετέχοντα που δεν συμμορφώνεται στις οδηγίες των εκπαιδευτών ή κατά την κρίση του, η συμπεριφορά του μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ζωή του ίδιου ή των υπολοίπων, χωρίς την υποχρέωση επιστροφής του κόστους συμμετοχής.
3. Ο αριθμός συμμετοχών είναι περιορισμένος και τηρείται σειρά προτεραιότητας.

### **Δικαιολογητικά**

Τα παρακάτω είναι τα βασικά δικαιολογητικά συμμετοχής στη σχολή και θα πρέπει να κατατεθούν στη γραμματεία του συλλόγου μέχρι 2 εβδομάδες πριν την αναχώρηση, δηλαδή μέχρι τις 5/2/2010:

1. Φωτοτυπία της ορειβατικής σας ταυτότητας και τις δύο όψεις
2. Αίτηση εγγραφής
3. Φωτοτυπίες των βεβαιώσεων επιτυχούς παρακολούθησης της Σχολής Ορειβασίας και της Σχολής Αναρρίχησης Αρχαρίων της ΕΟΟΑ ή εναλλακτικά της ενιαίας Σχολής Ορειβασίας (και αναρρίχησης) της ΕΟΟΑ

### **Στελέχωση**

Το σεμινάριο στελεχώνεται αυστηρά από Εκπαιδευτές και Βοηθούς Εκπαιδευτές Ορειβασίας της Ομοσπονδίας.

Υπεύθυνος εκπαιδευτής του σεμιναρίου είναι ο Γιάννης Πετρομιανός.

Για οποιαδήποτε περαιτέρω πληροφορία μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον Γιάννη Πετρομιανό στο τηλέφωνο 6947616859 ή στο e-mail [petromianos@gmail.com](mailto:petromianos@gmail.com).

## ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

### Σεμινάριο παγοαναρρίχησης 2010

ΑΙΤΗΣΗ ΕΓΓΡΑΦΗΣ / ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ

ΟΝΟΜΑ:  
ΕΠΩΝΥΜΟ:  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:  
ΗΜ. ΓΕΝΝΗΣΗΣ:  
ΤΗΛ. ΚΙΝΗΤΟ:  
ΤΗΛ. ΣΤΑΘΕΡΟ:  
E-MAIL:

ΔΗΛΩΝΩ ΥΠΕΥΘΥΝΑ ΟΤΙ:

- 1) Επιθυμώ να συμμετέχω στο σεμινάριο παγοαναρρίχησης του ΕΟΣ Αθηνών,
  - 2) Έχω λάβει γνώση και αποδέχομαι ανεπιφύλακτα τους όρους συμμετοχής μου,
  - 3) Έχω εξετασθεί πρόσφατα από γιατρό και δεν παρουσιάζω κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας,
  - 4) Έχω λάβει γνώση και αποδέχομαι ότι η ορειβασία είναι επικίνδυνη δραστηριότητα, που μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς ή ακόμη και τον θάνατο. Έχω συνειδητοποιήσει και έχω αποδεχτεί τον κίνδυνο στον οποίο θέτω τον εαυτό μου και είμαι υπεύθυνος για την εμπλοκή μου και για τις δικές μου πράξεις.
- Απαλλάσσω τους διοργανωτές από κάθε ευθύνη σε περίπτωση ατυχήματος που δεν οφείλεται σε δική τους υπαιτιότητα.

Ημερομηνία:

Υπογραφή: